

Lebensmittel für den Diät-Wochenplan

DER LOW CARB 7-TAGE-PLAN (ca. 1.200 kcal/Tag)

ACHTUNG: Das sind die Zutaten.

Gemüse, Obst, Nüsse und Kerne

1 reife Avocado

1 Glas Artischocken - Ganze Herzen (165 g)

1 Glas Artischocken-Ganze Herzen (165 g)

1 rote Zwiebel

1 rote Zwiebel

1 Möhre (100 g)

1 Möhre (75 g)

150 g Möhren

1 rote Chicorée (130 g)

300 g Steckrüben- oder Topinamburwürfel oder TK-„Hokkaido-Kürbis“ (von REWE Bio)

4 Knoblauchzehe

1-2 Knoblauchzehen

1 Knoblauchzehe

4 kleine grüne Chilischote

1 grüne oder 1/2 rote Chilischote

1 rote Chilischote

1 Pellkartoffel (100 g) oder 1 Kartoffel

75 g Kartoffeln

75 g breite Porreeringe

1 Lauchzwiebel

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Lauchzwiebel

4 rote Paprikaschoten

3 Paprikaschoten

1/2 gelbe Paprikaschote

150 g Porreeringe

1/2 Staudensellerie

3 kleine Zucchini (100 g)

150-180 g Zucchini

300 g TK-„Brokkoli“ (von REWE Bio)
100 g TK-„Brokkoli“ (von REWE Bio)

200 g vorgekochte Rote Bete (aus dem Vakuumpack)

150 g Sauerkraut (Frischkost oder Dose)
150 g Sauerkraut (Frischkost oder Dose)

100 g Champignons

60 g Kirschtomaten

60 g Cornichons oder Gewürzgurken (Glas)
60 g Cornichons oder Gewürzgurken (Glas)

40 g Radieschen

ein paar grüne Kräuter
1–2 Hand voll Kräuter (Petersilie, Basilikum, Koriander) oder
Blattspinat

1 grüne Kiwi (80 g)

1 Birne (180 g)

1 Zitrone
1/2 Zitrone
1/2 Bio-Zitrone

75 g Ananasfruchtfleisch

1/2–1 Limette

1–2 Hand voll Endiviensalat in Streifen oder Feldsalat

viel Koriander- oder Petersilienblättchen

2 EL Dillspitzen (frisch oder TK)

2 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

1 EL Thymianblättchen

5 TL (20 g) „Salatveredler“ (Kerne-Mix von Kluth)

2 EL Kürbiskerne (oder andere Kerne)

Brot, Brötchen, Müsli

1/2 Vollkornbrötchen (25 g)

1/2 Vollkornbrötchen (25 g)

1/2 Vollkornbrötchen (25 g)

1/2 Vollkornbrötchen (25 g)

3 Vollkornbrötchen oder 6 dünne Scheiben Vollkornbrot (90 g)

70 g Roggen-Weizen-Vollkornbrot (3 kleine Scheiben)

Speiseöle

Olivenöl

Rapsöl oder natives Kokosöl

Gewürze, Soßen, Süßungsmittel, Brühe usw.

1 TL Ahornsirup

1 TL Tomatenmark

200 ml Tomaten"Passata" (von REWE Bio)

1 Glas „Pesto Verde" (von REWE Bio)

1 EL eingelegte Kapern

2 TL scharfer Dijon-Senf

Salz

Meersalz

frischer grober Pfeffer

frisch gemahlener Pfeffer

bunter Pfeffer

1/2 EL grober Steakpfeffer

1 EL eingelegter grüner Pfeffer

Cayennepfeffer

1 TL gerebelter Majoran

gemahlener Cumin

Rosen-Paprika

Chiliflocken

Edelsüß-Paprika

Cayennepfeffer
Cuminsamen
mildes Currypulver
Edelsüß-Paprika
Lorbeerblatt

2 TL scharfer Dijon-Senf

1–2 TL Estragon- oder Kräutersenf

1 EL „Cashewmus“ (von REWE Bio)

Instant- Bio-Gemüsebrühe
Instant- Klare Hühnerbouillon

Milchprodukte

150 g Weichkäse (16 % Fett, z. B. „Géramont cremig leicht“)

70 g „Feta“-Käse (von REWE Bio)

100 ml Kefir

150 g „körniger Frischkäse“ (von REWE Bio)
3 EL körniger Frischkäse (von REWE Bio)

3 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)

5 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

2 EL Naturjoghurt (3,5 Fett)

Hülsenfrüchte und Getreide

40 g rote Linsen

3 EL gegarte Kichererbsen (siehe Tipp Seite xxx oder Dose)

Eier, Fleisch und Wurstwaren

4 Bio-Eier (Größe M)

3 Bio-Eier (Größe M)

4 Bio-Eier (Größe M)

1 hart gekochtes Bio-Ei (Größe M)

80 g gekochter Grill- oder Farmerschinken im Aufschnitt

1 „Hähnchenbrustfilet“ (ca. 220 g; von REWE Bio)

120 g Beefsteak (z. B. Roastbeef, Oberschale oder Hüfte, gern Bio)

Fisch und Meeresfrüchte

175 g Skrei-Filet ohne Haut (Winterkabeljau) oder Dorschfilet (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. MSC-Siegel)

150 g Wild- oder Bio-Lachsfilet ohne Haut (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. MSC-Siegel)

1 Dose „Thunfisch-Filets „Naturale - ohne Öl“ (von Saupiquet; 80 g)

Sonstiges

150 g „Cappelletti mit Spinat-Ricotta-Füllung“ (von REWE Bio)

100 g „Cappelletti mit Spinat-Ricotta-Füllung“ (von REWE Bio)